

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Kcal 211 HC 26,2 Lip 6,8 Prot 8,5	Kcal 189 HC 26,7 Lip 3,6 Prot 7,7	Kcal 174 HC 23,7 Lip 4,9 Prot 5,0	Kcal 159 HC 26,6 Lip 2,3 Prot 2,5	Kcal 188 HC 18,5 Lip 7,4 Prot 7,9
- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS Y PESCADO - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS Y VACUNO - FRUTA FRESCA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA
10	11	12	13	14
Kcal 191 HC 26,2 Lip 4,8 Prot 8,2	Kcal 261 HC 42,3 Lip 5,3 Prot 7,8	Kcal 204 HC 35,4 Lip 2,4 Prot 6,7	Kcal 215 HC 24,7 Lip 6,0 Prot 11,1	Kcal 136 HC 18,5 Lip 2,7 Prot 5,5
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA - PAN	- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍAS Y PESCADO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA
17	18	19	20	21
Kcal 208 HC 24,9 Lip 6,2 Prot 8,7	Kcal 160 HC 19,3 Lip 4,8 Prot 7,3	Kcal 188 HC 18,5 Lip 7,4 Prot 7,9	Kcal 155 HC 23,6 Lip 2,7 Prot 5,5	Kcal 188 HC 18,5 Lip 7,4 Prot 7,9
- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA
24	25	26	27	28
Kcal 217 HC 26,2 Lip 7,4 Prot 8,7	Kcal 153 HC 19,5 Lip 4,9 Prot 5,0	Kcal 136 HC 20,7 Lip 2,5 Prot 4,0	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 162 HC 18,5 Lip 4,8 Prot 7,3
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS Y POLLO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta